



お薬や健康に関するお悩みは、お気軽にケアーイ調剤薬局へご相談下さい。

冬は入浴事故が増加します

寒くなってくると温かいお風呂に入る楽しみも増えてきますが、冬には入浴中の事故も増えるので、注意が必要です。特に、気を付けてほしいのが、命に関わる次のような事故です。

・溺れる

・転倒する



入浴中の事故で亡くなる方は年間1万9000人に上ると言われています。去年交通事故で亡くなった方は、およそ3000人です。交通事故に比べてかなり多い人数の方が、入浴中の思いもよらない事故で亡くなっています。

「溺れる」事故の約7割は、11～3月に起きており、冬に事故が起きやすい傾向にあります。

原因の1つはヒートショック

入浴事故の要因の1つは「ヒートショック」です。

☆POINT

ヒートショックとは・・・

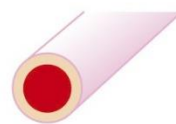
急激な温度の変化で身体がダメージを受けること

(日本医師会ホームページより)

温度差の影響を受けやすいのが「血管・血圧」です。寒くなると血管が収縮して血圧が上がり、暖かくなると血管が広がって血圧が下がります。

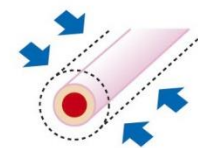
冬のお風呂は「温度差」が大きくなりやすいので、血管への影響も大きくなります。寒い脱衣所や浴室では血圧が上がり、温かい湯船では血圧が下がり、湯船から出ると血圧が上がります。

脱衣前



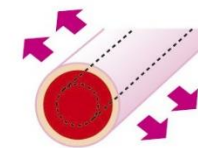
(血管イメージ)

急激に冷えると



血管が収縮して
血圧が急上昇

入浴で暖まると



血管が広がって
血圧が急降下

このような血圧の急激な変動により、ふらついて転倒したり、ひどい場合は意識を失ったり、心臓に負担がかかって心筋梗塞や脳卒中を起こしたりすることがあります。

ヒートショックのリスクが高い方と対策

- ・ 高齢者
- ・ 普段立ちくらみやめまいが起きやすい方
- ・ 血圧が高めの方
- ・ 熱いお風呂が好きな方

<入浴前>



- ・ 脱衣所に暖房を置きましょう。
- ・ お風呂に入る前に、シャワーで浴室にお湯をかけたり、湯船の蓋を外したりして、浴室を暖めましょう。
- ・ お風呂に入ることを家族に知らせましょう。
- ・ 入浴前に水分補給をしましょう。

<タイミング>

- ・ 1人暮らしの高齢者の場合は、日没前に入りましょう（日没後は気温が急激に下がるため）。
- ・ 家族がいる場合、リスクが高い方は1番風呂を避けましょう。
- ・ 飲酒後や食後すぐの入浴は避けましょう。

<入浴中>

- ・ シャワーや湯船の温度は41℃以下にしましょう。
- ・ お風呂から出るときは、ゆっくり立ち上がりましょう。
- ・ かけ湯をしてから入り、湯船につかるのは10分以内にしましょう。

ご家庭に貼りましょう。

STOP!ヒートショック。 対策ポスター

知っていますか？

ヒートショック

入浴時の7つの対策ポイント

POINT 1 湯はり時に浴槽を暖める

POINT 2 脱衣室も暖めておく

POINT 3 湯温設定は41度以下に

POINT 4 入浴前、家族に一言かける

POINT 5 入浴前に水分を取る

POINT 6 かけ湯をしてから入る

POINT 7 お湯に浸かるのは10分以内

温度のバリアフリー化を！

POINT 1 POINT 2 POINT 3 POINT 4 POINT 5 POINT 6 POINT 7

希薄浴 入りませ！

ヒートショックのリスクが高い入浴時は特に注意！

対策ポイントを見直して、ご家族で気をつけたい事を話して書いてみましょう

STOP! ヒートショック

「STOP! ヒートショック」とは、ヒートショックに関する正しい理解と対策方法を社会に広め、一人でも多くの方にリスクを回避いただけるように、企業協働で推進する啓発活動です。 STOP!ヒートショック 検索

この活動は、2021-22年シーズン下記企業協働で推進しています。

賛助企業：東京ガス株式会社
株式会社コナラ、セコム株式会社、ダイキン工業株式会社/ダイキンHVACソリューション東京株式会社、TOTO株式会社、株式会社ノーリツ、パーパス株式会社、株式会社LIXIL、リンナイ株式会社、前澤リビング・ソリューションズ株式会社、株式会社パロワ
地方協賛団体：UTYグループ（山梨県）ヒートショック対策を考えるキャンペーン事務局

<https://heatshock.jp/>より